CARPETA DE PRODUCCIÓN DE PODCAST

Gracias por opinar

Maternidad sin romantizar

“¿Y para qué vas a trabajar?”… Gracias por opinar.

Trabajo Práctico Final · Radio y Podcast 2026

Alumna: María Sandoval

Bloque 1 · Conceptualización e identidad

NOMBRE DEL PODCAST

Gracias por opinar, con el subtítulo *Maternidad sin romantizar*. Es irónico, fácil de recordar y resume el tema: los comentarios que las mamás recibimos sin haberlos pedido. También funciona como latiguillo de cierre de cada capítulo.

TEMA CENTRAL

Lo difícil que es maternar y seguir sintiéndose mujer: los comentarios, los juicios y la presión que recibimos las mamás, y cómo nos afectan en la cabeza y en la identidad, más allá de la versión romántica de la maternidad.

OBJETIVO

Entretener y acompañar. Que las mamás se rían de lo que les pasa, se sientan acompañadas y se den cuenta de que no están solas ni locas. Hablar en voz alta de lo que muchas pensamos y no decimos, para sacarle peso a la culpa y desarmar los mandatos de la "madre perfecta".

PÚBLICO OBJETIVO (BUYER PERSONA)

Caro, 32 años. Mamá de un nene de 4 y una beba de 1. Trabaja medio día y el resto del tiempo lo pasa entre el jardín, la casa y el grupo de WhatsApp de las mamás. Siente que perdió su tiempo, su espacio y a veces su identidad, y está cansada de que todos opinen sobre cómo cría a sus hijos.

- **Edad:** 25 a 40 años, con hijos chicos.
- **Intereses:** maternidad real, bienestar emocional, humor, recuperar tiempo para ella.
- **Qué consume:** Instagram y TikTok (reels de maternidad real y humor), cuentas de crianza, series livianas.
- **Cuándo escucha:** mientras cocina, limpia, viaja o lleva a los chicos, porque el podcast le permite consumir contenido con las manos ocupadas.

PÚBLICO SECUNDARIO

- Parejas y familiares que quieren entender lo que vive una mamá.
- Mujeres embarazadas o que están pensando en ser mamás.
- Abuelas y mujeres que maternaron "a la antigua" y se pueden ver reflejadas.

Bloque 2 · Estética y formato

FORMATO

Individual (monólogo). Conduzco sola, en primera persona, desde mi experiencia como mamá. Se graba en audio y video: el video completo va a YouTube y los clips cortos a Instagram y TikTok; el audio va a Spotify.

DURACIÓN ESTIMADA

20 minutos por capítulo, de forma constante en toda la temporada (dentro de la pauta de cátedra de 15 a 35 minutos).

ESTÉTICA SONORA

Dinámica, con energía y actitud. El clima es el de una charla con una amiga que no se calla nada: picante y directo, con humor, pero con momentos de bajar el ritmo cuando el tema lo pide (en la sección "¿Qué nos pasa por dentro?" la música baja y la voz se vuelve más íntima).

Como efectos de transición uso sonidos cotidianos de mamá: un juguete que suena, el microondas, la notificación del grupo de WhatsApp del jardín, un "¡mamáaa!" de fondo. Además, un sonido fijo de "ding" cada vez que aparece un comentario, para que el oyente lo reconozca.

CORTINAS Y MÚSICA

Uso	Estilo	Dónde suena
Cortina de entrada	Pop/rock con guitarras y ritmo arriba, con actitud.	Después del gancho, debajo de la presentación.
Separadores	Golpes cortos de guitarra o batería (3 a 5 segundos).	Entre una sección y otra.
Fondo	Instrumental suave del mismo estilo, a volumen bajo.	Debajo de la voz en momentos puntuales.
Cortina de salida	La misma de entrada, que sube al final.	Después del latiguillo de cierre.

Derechos: toda la música y los efectos son libres de derechos, de la Biblioteca de audio de YouTube y de Pixabay (música y efectos de sonido). Si algún tema pide atribución (licencia Creative Commons BY), se nombra en la descripción de cada capítulo.

ESTÉTICA VISUAL (PORTADA)

- **Colores:** bordó, rosa empolvado y crema. Un rosa con actitud, no el rosa tierno de lo "maternal".
- **Tipografía:** letra gruesa y moderna para el nombre (sin serifa, en mayúsculas) y una letra manuscrita para el subtítulo.
- **Elemento de portada:** mi foto con cara irónica (ceja levantada o sonrisa forzada), rodeada de globos de diálogo con comentarios típicos: "¿Ya volviste a tu peso?", "Disfrutalo", "Ese chico necesita límites".
- **Miniaturas:** la base es siempre la misma (colores, foto y nombre), y en cada capítulo cambia el globo de diálogo principal con el comentario que le da título. Así se reconoce el podcast y cada capítulo se distingue.

Bloque 3 · Planificación y estructura

1. ESTRUCTURA DE UN CAPÍTULO MODELO (RELOJ DE 20 MINUTOS)

Tiempo	Sección	Qué pasa
00:00 – 01:00	**El comentario de la semana**	Gancho: arranco con la frase que me dijeron, con el “ding” del comentario. Entra la cortina.
01:00 – 02:30	**Presentación**	Quién soy, de qué se trata el podcast y de qué va este capítulo.
02:30 – 08:30	**Lo que nadie te cuenta**	Mi anécdota del tema, contada sin filtro y con humor.
08:30 – 13:30	**¿Qué nos pasa por dentro?**	Por qué ese comentario nos pega tanto: culpa, presión, cansancio mental. Baja el ritmo.
13:30 – 17:30	**Lo que me hubiera gustado contestar**	La respuesta picante que no dije en el momento. Vuelve la energía.
17:30 – 20:00	**Cierre**	Resumen, invitación a seguir las redes y a mandar “el comentario que más te dolió”, adelanto del próximo capítulo y latiguillo: “…y a todos los que tienen algo para decirnos: gracias por opinar”. Cortina de salida.

2. GRILLA DE LA PRIMERA TEMPORADA (10 CAPÍTULOS)

Cada capítulo lleva por título un comentario que todas las mamás escuchamos alguna vez.

#	Título	Descripción
1 (Demo)	**"¿Y para qué vas a trabajar, si tu marido trabaja?"**	Presentación del podcast y de quién soy. Mi historia: de mujer independiente a mamá, y la mirada ajena que nos quiere en casa. Maternar fue una decisión de los dos, y los sueños también pueden ser de los dos.
2	**"¿Ya volviste a tu peso?"**	El cuerpo después del embarazo: las miradas, las comparaciones con las de Instagram y cómo pega en la autoestima.
3	**"Yo con vos tenía tres y no me quejaba"**	Los juicios de la generación anterior. Maternar antes y ahora: más información, más exigencia y la misma soledad.
4	**"Disfrutalo, que pasa rápido"**	La culpa de no disfrutar todo el tiempo cuando estás agotada, y por qué eso no te hace mala madre.
5	**"Tu marido te ayuda, ¿no?"**	La palabra "ayudar" y la carga mental: todo lo que una mamá piensa, organiza y recuerda y que nadie ve.
6	**"Ese chico necesita límites"**	Los juicios en público: el berrinche en el súper, las miradas, la mamá del grupo de WhatsApp del jardín.
7	**"Ya no sos la misma"**	La identidad: ¿dónde quedó la mujer que era antes? Amigas, salidas, pareja y deseo. Mujer y mamá al mismo tiempo.
8	**"¿Para cuándo el hermanito?"**	Las preguntas invasivas sobre hijos, cantidad y tiempos, y por qué todos se sienten con derecho a opinar sobre tu cuerpo y tu familia.
9	**"Te ves cansada"**	El agotamiento real: el sueño, la salud mental y cuándo pedir ayuda, sin vergüenza.
10	**"Gracias por opinar"**	Cierre de temporada: los mejores comentarios que mandaron las oyentes, lo que aprendí y las respuestas que hoy sí daría.

Bloque 4 · Distribución y difusión

PLATAFORMA DE HOSTING

Spotify for Creators (antes Spotify for Podcasters): es gratuito, permite subir audio y video, y desde ahí el podcast se distribuye a otras plataformas como Apple Podcasts. El video completo se sube además a **YouTube**.

ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

- Crear una cuenta de Instagram y una de TikTok de **@graciasporopinar** (o similar, según disponibilidad), donde subo reels con el momento más picante de cada capítulo.
- Publicar un reel por semana con el formato "comentario + respuesta": aparece el globo de diálogo con el comentario y yo contesto en 15 segundos.
- Carruseles con "los comentarios que más nos dijeron", armados con lo que mandan las oyentes.
- Canal de WhatsApp de mamás oyentes, donde aviso cada capítulo nuevo y junto comentarios para próximos episodios.
- Compartir cada capítulo en grupos de mamás de Facebook y en los grupos del jardín y la escuela.

LINKS

Se agregan cuando el Capítulo 1 (demo) esté subido a la plataforma y se creen las cuentas de redes:

- Spotify: _____
- YouTube: _____
- Instagram / TikTok: _____

IDEAS ALTERNATIVAS

- **Desafío en redes:** invitar a las oyentes a subir un video contando "el comentario que más me dolió" con un hashtag del podcast.
- **Colaboraciones:** intercambiar menciones con cuentas de maternidad real, psicólogas perinatales o puericultoras, y aparecer como invitada en otros podcasts.
- **Capítulo especial con audios de oyentes:** leer o pasar los audios que manden por WhatsApp.
- **Encuentros presenciales:** una grabación en vivo o charla con mamás en un café o centro cultural del barrio.

MONETIZACIÓN (ALTERNATIVAS INDIRECTAS)

- Canjes y menciones de marcas de maternidad: ropa de bebé, porteo, cosmética, lactancia, juguetes.
- Anunciantes locales: jardines, peloteros, cafeterías con espacio para chicos, emprendedoras mamás.
- Merchandising con las frases del podcast: tazas, remeras, bolsas ("Gracias por opinar").
- Talleres o encuentros pagos para mamás, en conjunto con profesionales.
- Suscripciones o aportes de la comunidad (Cafecito, contenido exclusivo).
- Ingresos por reproducciones en YouTube y por los programas para creadores de las plataformas, cuando se alcancen sus requisitos.

OPORTUNIDADES PARA VIRALIZARSE

- **Día de la Madre** (tercer domingo de octubre en Argentina): estrenar el capítulo 10, "Gracias por opinar", y hacer una campaña de "lo que de verdad queremos escuchar".

- **8 de marzo, Día Internacional de la Mujer:** el capítulo 7, “Ya no sos la misma”, sobre ser mujer y mamá al mismo tiempo.
- **Inicio de clases y adaptación al jardín** (febrero y marzo): el capítulo 1, sobre dejar a los hijos en el maternal y seguir trabajando o estudiando.
- **Semana Mundial de la Lactancia Materna** (primera semana de agosto): reels sobre los comentarios que reciben las mamás que dan la teta… y las que no.
- **Día del Padre** (junio): el capítulo 5, “Tu marido te ayuda, ¿no?”, sobre la carga mental y la crianza compartida.
- **Día Mundial de la Salud Mental** (10 de octubre): el capítulo 9, “Te ves cansada”.
- Contactar psicólogas perinatales, puericultoras y docentes de jardín para que recomienden el podcast a las familias.